



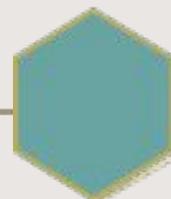
ТЕМПЕРАТУРА У ДЕТЕЙ. РУКОВОДСТВО ЗАБОТЛИВЫМ РОДИТЕЛЯМ.

Чаще всего дети болеют с повышением температуры тела, и это как правило говорит о хорошем иммунном ответе. Дети болеют чаще взрослых, так тренируется их иммунитет - ведь надо запоминать и распознавать в дальнейшем чужеродных инфекционных агентов.

Многие родители не применяют методы профилактики, считая, что организм ребенка должен сам научиться справляться со всеми вирусами. Но сейчас в мире столько комбинированных вирусов, что лучше быть готовым к вспышкам сезонных простуд, иметь в своем арсенале натуропатическую аптечку и четкий план действий.

Температура у детей возникает, конечно, не только на фоне ОРВИ, но и при воспалительных болезнях внутренних органов, при прорезывании зубов, отравлении, перегреве на солнце и т.п.

В каждом отдельном случае необходимо оценить ситуацию, при которой возникло повышение температуры как симптом и не упустить момент для обращения к врачу.



ОЦЕНИВАЕМ СИТУАЦИЮ

Как понять, вирус или бактерия?

Вирус - повышаются лимфоциты+моноциты, лейкоциты+нейтрофилы снижаются, при этом СОЭ и СРБ может быть незначительно повышены или в норме, прокальцитонин в норме.

Бактерия - повышаются лейкоциты+нейтрофилы, лимфоциты снижены или в норме, СОЭ и СРБ значительно вырастают, прокальцитонин также повышается до 5-10.

Обязательно осмотрите ребенка на предмет сыпи, есть ли рвота, головная боль, диарея, скованность мышц шеи, если что-то из перечисленного присутствует, то необходимо вызвать врача. При подъеме температуры выше 39-39,5 градусов, также, если лихорадка длится более 4 дней, если у вас температурит ребенок младше 1 года, то вызов врача обязателен.

В любом случае, нужно ориентироваться по состоянию ребенка и не бояться действовать. По общим правилам температура до 38 градусов не сбивается. Выработка антител и интерферонов происходит не за один миг, а только на второй день повышения температуры. Самый пик работы иммунного ответа это 2-3 дня. Если высокая температура длится более 3 дней, необходимо обязательно оценить ОАК, также и в случае, когда температура спала на какое-то время, а потом опять пошла вверх. Это может быть сигналом о начале развития бактериальной инфекции.

Если ребенок до болезни был в гипоксии, дефицитах, обезвоживании, воспалении, на высокоуглеводном питании, то процесс выздоровления будет не быстрым, будет слабый иммунный ответ, затяжные симптомы, а далее частые рецидивы.



КАКИЕ МЕРЫ МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ

При повышении температуры ребенку необходимо обеспечить теплое питье (вода, морсы без сахара, травяные чаи), свежее влажное помещение 18-22 градуса, облегченную натуральную одежду, у малышей обязательно снять подгузник. Если ребенок не отказывается от еды, то покормите его легким бульоном, жиденькой кашкой, запеченными овощами.

Не нужно кутать ребенка потеплее, если у него озноб оденьте носочки, накройте легкой простышкой, контролируйте, чтобы ребенок не накрывался с головой. Не поите ребенка сладкими напитками, если только нет тенденции к ацидозу. Откажитесь по возможности от ибупрофена и парацетамола, используйте для начала натуральные жаропонижающие средства. Однако если у ребенка "белая лихорадка" - холодные руки, ноги, бледность кожи, виден сосудистый рисунок, то температуру желательнее сбить, но сначала нужно снять спазм сосудов (но-шпа, растереть конечности), а потом можно дать жаропонижающее примерно через 30-40 минут (но не свечи).

Организм каждого ребенка индивидуально реагирует на повышение температуры. Один ребенок чувствует себя плохо во время болезни и его очень лихорадит, другой охотно играет, общается, не теряет аппетита, третий становится апатичным и раздражительным, отказывается от еды. Но вы должны понимать, что температура это не болезнь, это симптом, поэтому обязательно нужно воздействовать на саму причину повышения температуры, найти эту причину, особенно если ребенок часто болеет, тяжело и с осложнениями.

Следите за кетонами в моче, их появление говорит об интоксикации, обезвоживании (необходим регидрон, сорбенты), а при высоких кетонах сопровождается рядом симптомов, при которых нужно обязательно обратиться к врачу - запах ацетона от тела, изо рта, сухость во рту, сильная жажда, спутанность сознания.

КАКИЕ МЕРЫ МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ

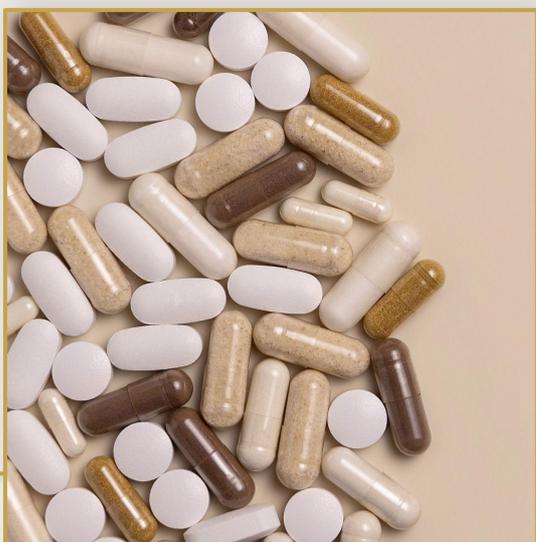
Меры для снижения температуры свыше 38,5-38,9 градусов:

1. Прохладные компрессы. Вода комнатной температуры 1 стакан + $\frac{1}{2}$ столовой ложки соли + 2 капли эфирного масла лимона. Обтирать хлопчатобумажным полотенцем грудь, спину, стопы, прикладывать ко лбу, вискам и затылку.
2. Тысячелистник 1 столовая ложка на стакан кипятка. Можно использовать в моно варианте, а можно заваривать вместе со зверобоем и ромашкой в равных пропорциях. По 2 столовые ложки на 1 литр воды, настоять 2 часа. Давать ребенку 3 раза в день по $\frac{1}{6}$ стакана - 1-2 года, $\frac{1}{4}$ стакана - 3-5 лет, $\frac{1}{2}$ стакана - 6-10 лет и по стакану остальным.
3. Есть капли Natures Answer, экстракт тысячелистника, без спирта, 2000 мг, по 30-40 капель с водой, применять можно с 4 лет.
4. Гомеопатические свечи вибуркол применять по инструкции.
5. Клизмы. Отлично снижают температуру у детей. Нужно ввести 2-3 раза раствор, обязательно подождать опорожнения после первой клизмы. Для раствора можно использовать тот же отвар тысячелистника, либо ромашку, либо минералку без газа, всё только комнатной температуры. Расчет раствора до 1 года - 15 мл на кг, старше 1 года - 30 мл на кг. Тщательно смазываем наконечник груши вазелиновым маслом и вводим, ждем опорожнения и приступаем к следующей порции.
6. Если температура не снижается всеми перечисленными средствами, то используем свечи с ибупрофеном или парацетамолом (ибупрофен-ФС, цефекон-Д). Негативное действие фарм.препаратов можно прикрыть цинком (ибупрофен) и NAC (парацетамол).



ЧТО НУЖНО ИМЕТЬ ПОД РУКОЙ

1. Тест полоски для определения рН мочи и кетонов в моче
2. Регидрон био, регидронвит, глюкоза
3. Трава тысячелистника, зверобоя, ромашки
4. Сорбенты
5. Коллоидное серебро
6. Кора муравьиного дерева
7. Оралбиотики
8. Цинк в дозировке 10-20 мг
9. Стрептотест
10. Цитросепт или экстракт грейпфрутовых косточек
11. Заморозка клюквы, брусники, облепихи
12. Эфирные масла лимона, мяты перечной, орегано, эвкалипт, чайное дерево и др.
13. Морская соль, английская соль или Эпсом
14. Метабиотики
15. Пробиотики
16. Хлорофилл
17. Колострум или трансферфактор
18. Липосомальный витамин С
19. NAC
20. Исландский мох, исоп, кыст
21. Секстафаг





ПРОФИЛАКТИКА

Соблюдайте чистое питание, полноценный рацион. Помните, что сахар и избыток промышленной фруктозы “отключает” иммунитет почти на 5 часов подряд. Гуляйте с детьми на свежем воздухе. Проводите влажную уборку и проветривание в квартире. Не переохлаждайте детей. Используйте натуропатические средства для санации помещения и слизистых. Следите за достаточным уровнем витамина Д в организме. Не допускайте дефицитных состояний. Обязательно долечивайте все инфекции полным курсом, наблюдайтесь у педиатра.

Будьте здоровы!





КОНТАКТЫ / КАК ЗАПИСАТЬСЯ



<https://t.me/nutriviky>

+79135932708

меня можно найти в
моем канале
телеграмм или
записаться через
вотсап

**НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ, ДЕЛАЙТЕ МАЛЕНЬКИЕ
ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ ПРЯМО СЕЙЧАС**

